Учреждение образования «Гомельский государственный областной Дворец творчества детей и молодёжи»

«Конфликтология»

Номинация «Тренинг»

Евсеенко Елена Константиновна,
клуб ЮНЕСКО «Дружба»,
студентка 2 курса
факультета иностранных языков
УО «ГГУ им Ф. Скорины»

2014

Таблица тренинга «Конфликтология»

04.02.2014
Время проведения: 16.00 – 18.00

Цели:

- ✓ формирование представлений о природе конфликта;
- ✓ развитие способности адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации.

№ п/п	Этап тренинга	Содержание	Материалы	Время
1.	Подготовка помещения	Стулья по кругу. Таблички «Тема, цель». Табличка: «Чем умный отличается от мудрого? Умный знает, как выйти из трудного положения, а мудрый в него не попадает».	Таблички, ручки, маркеры, бумага А-4, картонки	10-15 минут
2.	Приветствие	Здравствуйте! Сегодня наш тренинг будет посвящен теме «Конфликтология». У каждого человека в жизни возникают конфликтные ситуации, и часто мы не знаем как себя вести, что говорить, как реагировать. Сегодня мы постараемся с вами разобраться: что же такое конфликт и как адекватно себя вести в конфликтных ситуациях.		1 мин.
3.	Упражнение «Трамвайчик»	Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я еду». Следующий участник, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже». Третий участник говорит: «А я зайцем», А четвертый заявляет: «А я с … (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали,		8 мин.

		торопится сесть на пустой стул, и все повторяется с начала.		
4.	Сообщение цели тренинга	Прочитать формулировку цели	**Табличка «Цель»**	1 мин.
5.	Правила тренинга	Заслушать и принять правила тренинга. Прикрепить таблички с правилами.	**Таблички «Правила»**	2 мин.
6.	Упражнение «Ассоциации»	Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово «конфликт»? Тренер записывает всё, что говорят участники на листе ватмана.	**Прикреплённый ватман, маркеры**	5 мин.
7.	Осознание значимости проблемы	Положительные и отрицательные стороны конфликта. Маркерами разных цветов тренер подчёркивает слова, которые связаны с положительными и негативными сторонами конфликта.	**Ватман с итогами предыдущего упражнения**	1 мин.
8.	Мозговой штурм	Конфликт – это. Каждый участник на стикере пишет своё определение понятия «конфликт». Представляет его и прикрепляет к листу А5.	**Стикеры, ватман, ручки**	5-7 мин.
9.	Информационный блок «Конфликт – это»	Существует много определений понятия «Конфликт», и вот некоторые из них: Слово «конфликт» в переводе с латинского означает «столкновение». Английский словарь синонимов дает такие понятия для термина «конфликт»: борьба, столкновение, несогласие, враждебность, оппозиция и др. Большую роль в нашей собственной формулировке конфликта играет то, как мы его воспринимаем. Если мы определяем конфликт как борьбу, то мы должны победить и другой человек враг для нас. Но если мы рассматриваем конфликт как проблему, которую необходимо решить, то человек становится нашим партнёром по конфликту.	**Таблички «Конфликт - столкновение», «Конфликт – решение проблемы»**	5 мин.
10.	Игра «Броуновское движение»	Все участники тренинга встают со своих мест. По команде тренера они свободно передвигаются. В любой момент тренер даёт сигнал: “Соберитесь в молекулы по 5 человек (по 3, по 7 ...)!”. Участники должны быстро организовать		3 мин

		такие группы, встав в круг и взявшись за руки. И затем назвать друг другу свои имена в маленьком круге. Создаются команды по 2 человека.		
11.	Игра «Маленький конфликт»	Раздать карточки с описанием бытовых конфликтов. Участники должны разыграть их и предложить мирный путь выхода из конфликта.	**Карточки с описанием бытовых конфликтов.**	7 мин
12.	Информационный блок «Пути разрешения конфликтных ситуаций»	Общие рекомендации по разрешению конфликтных ситуаций: • Признать существование конфликта, то есть признать наличие у участников противоположных целей и методов; • открытое общение — это основное условие конструктивного разрешения конфликтной ситуации. Таким образом, первое условие — выслушать и продемонстрировать слушание, получить как можно больше информации. В обсуждении конфликта желательно выяснить, как каждый понимает проблему, признать, что ваши действия и поступки могли привести к конфликту. Далее необходимо прояснить: соответствует ли поведение каждого участника сложившейся ситуации; как можно наиболее лаконично и полно изложить общую проблему, отметить вопросы, в которых участники конфликта либо расходятся, либо солидарны и понимают друг друга.	**Табличка «Путь решения конфликта»**	7 мин.
13.	Упражнение «Разбор конфликтных ситуаций»	Каждый участник на листочке описывает свою конфликтную ситуацию, отдают листы тренеру, листы перемешивают. Каждый участник по очереди достаёт один листок, зачитывает ситуацию, все вместе ищут наиболее благоприятный выход из этой ситуации.	**Листы, ручки, картон.**	15-20 мин.
14.	Упражнение «Конфликтный эскалатор»	Вывешивается ватман с нарисованным эскалатором. Часто спор выходит из-под контроля, как на эскалаторе, став на который, вы уже не можете сойти. Давайте свами	**Ватман с нарисованным эскалатором**	10 мин

		попробуем это воспроизвести. С какой фразы может начаться конфликт? Написать на эскалаторе фразы, дойти до пика конфликта. Затем постараться на каждой ступени использовать другую фразу и попытаться решить конфликт мирно.		
15.	Упражнение «Я - утверждения, Ты-утверждения»	Как мы с вами заметили, когда возникает конфликт, человек начинает обвинять другого и использует такую технику, которая называется «Ты-утверждение», например: Ты взял мою ручку без разрешения… ты такой и сякой… НО, существует такая техника управления конфликтом под названием «Я-утверждения». Эта техника представляет собой способ ясно описать, как вы себя чувствуете и почему, принимая свои чувства и при этом не обвиняя других. Например: Мне неприятно, что ты взял мою ручку без разрешения, потому что мне было нечем писать и я не успел записать д.з.. Или вот ещё пример: «Ты никогда меня не слушаешь…» и это вряд ли будет правдой, в то время как «Я расстраиваюсь, когда у тебя нет времени меня выслушать, а мне не хватает твоего общения». У нас есть формула «Я-утверждения»: Я чувствую… когда ты…потому что… Мы с вами сейчас проговорим решение тех конфликтных ситуаций, которые вы писали, используя эту формулу. (Ещё раз раздать листы, с описанием конфликтов.) Сначала эта формула будет звучать несколько неестественно, но попробовать стоит. Сначала между собой, затем вслух участники тренинга проговаривают конфликт, использую формулу «Я-утверждения».	**Табличка «Я - утверждения»**	15 мин.
16.	Рефлексия. Упражнение «Горячий стул»	В центр круга ставится стул. Тренер предлагает каждому участнику сесть на «горячий» стул и сказать о своих впечатлениях о тренинге и о своём участии в нём.		5 мин.

Чем умный отличается от мудрого?

Умный знает, как выйти из трудного положения, а мудрый в него не попадает.

Конфликтология

Цели:

- **формирование представлений о природе конфликта**

- **развитие способности адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации**

Правила:

1. **Нет мобиле!**
2. **Конфиденциальность!**

3. Поднятая рука!

4. Критикуй мнение, а не человека!

Конфликт – это …

Конфликт – столкновение

(в переводе с латинского)

«Я - утверждения»

Я чувствую…

когда ты…

потому что…